《汉通西域和丝绸之路》活动案例

——食“说”中国

霍各庄中学 纪连俊

活动目的：

1．通过本次活动，让学生意识到生活中处处有历史，培养学生敏锐地观察生活，积极主动地探究问题的兴趣；

2．通过本次活动，记忆课本中从西域传来的一些食品，并进一步了解我们生活中常见的一些食品的来源；

3．通过本次活动，培养学生的动手能力、想象能力、表达能力、查找资料的能力等；

4．通过本次活动，特别是最后将各个组的作品集中展示，可以看出中华民族的发展是各个民族之间相互交流、相互融合的历史；也可以看出各国、各地区之间的交流对促进彼此的发展都有重要意义。

活动准备：

教师：

（1）首先为学生提供张骞通西域、丝绸之路、食谱等相关资料。

（2）与劳技教师联系场地、工具等。

（3）对学生予以相应的指导。

学生：

（1）确定菜名，准备相关原料并做简单加工。

（2）查找相关资料，对主要的原料及配料的来源等做进一步的了解。

（3）依据相关历史资料，结合本组所做的这道菜的主要特点和历史寓意作好发言准备。

活动步骤：

步骤一：提前一周将学生分成若干小组，每组同学集体准备一个自创菜品，要求能够说出菜品中大部分主料及配料的来源，并给该菜品起一个蕴涵历史意味的名字；

步骤二：学生自备主料、配料（可根据需要做简单加工），在学校的烹饪教室内加工完成后，相互展示，并做介绍；

步骤三：请同学互评，评出搭配合理、色香味俱佳，名字贴切自然，富于情趣或文化意味者为胜出。

活动过程：

第一小组：

【菜名】炎黄子孙

【原料】小米、大米

【做法】

1．取小米、大米适量，清水适量，并将小米、大米洗净备用；

2．用大火将清水煮开，倒入洗净的小米、大米；

3．待开锅后，用文火煮至粘稠状即可。

【小组发言】中国是世界上最早种植水稻和票的国家。最早种植水稻的是河姆渡人，他们生活在长江流域；最早种植粟的是半坡氏族，他们生活在黄河流域。我们为祖先感到骄傲和自豪，所以，我们小组将这道粥命名为“炎黄子孙”，就是为了提醒自己时刻不忘我们是中华民族的传人。

第二小组：

【莱名】三“丝”鼎立

【原料】主料：白萝卜、胡萝卜、青辣椒。调料：盐、姜末、蒜泥、红尖椒、花椒

【做法】将白萝卜、胡萝卜、青辣椒等原料洗净，沥净余水，切成细丝，在沸水中焯一下，捞出，分三份装盘。然后将红尖椒、花椒用油爆锅，将盐、姜末、蒜泥等调料放入，炒出香味，装入味碟，将味碟放在盘子中央，沾食。

【小组发言】我们小组做的这道菜的主料是白萝卜、胡萝卜和青辣椒，通过查阅相关的资料，我们知道，白萝卜原产于我国，胡萝卜原产于欧洲地中海沿岸，13世纪经伊朗传入我国，辣椒原产于美洲，我们将这道菜命名为“三‘丝’鼎立”，灵感来自于我国历史上魏、蜀、吴“三国鼎立”，我们觉得它也象征着当今世界美洲、欧洲和亚洲的“三足鼎立”，你们觉得呢？

第三小组：

【菜名】塞上明珠

【原料】蜜枣、核桃肉、石榴、鸡蛋、糯米粉

【做法】

1．蜜枣用锅蒸熟，使之变软，再取去核。

2．将核桃剥开去壳，然后用一只蜜枣裹一块核桃肉卷成一只只橄榄形。

3．将石榴去壳，用石榴肉在盘中摆出一个圆圈造型。

4．将鸡蛋加糯米粉调和，然后将卷好的蜜枣核桃放下去滚一滚。

5．将油烧热，将裹着核桃的蜜枣一只只地放下去，炸至色黄而发脆，炸好一只拿出一只，待全部炸好后，再一起放入油锅内回一回，取出装盘即可。

【小组发言】我们小组做的是一道甜菜，所用的原料主要有蜜枣、核桃肉、石榴，其中蜜枣原产于中国，核桃和石榴都是经西域传入我国的。所以，我们在做这道菜的时候，就特别注意到了颜色的不同，我们于是将金黄色的蜜枣、黄褐色的核桃肉与鲜红透明的石榴肉搭配在一起，我们觉得黄颜色的蜜枣和核桃肉就好像我国大西北戈壁滩地区的黄沙砾石一样，而鲜红的石榴颗粒就是点缀在戈壁滩上的一颗颗明珠，这也就是我们给这道菜取名叫“塞上明珠”的原因。

第四小组：

【菜名】西出阳关

【原料】莴笋、马蹄、菠菜、大葱若干

【做法】

1．把莴笋去皮切成条形，马蹄去皮切成了，菠菜切成二寸长形备用。

2. 然后把一汤勺生油倒进锅里烧热，把调味料倒入锅内爆锅，分别将莴笋、马蹄、菠菜倒入，大火爆炒即可。

【小组发言】莴笋、马蹄、菠菜、大葱的原产地分别是地中海地区、印度、尼泊尔和葱岭地区，全部产自阳关以西。话说张骞出使西域时，自从西出阳关之后，虽然不能继续品尝家乡的美食，但是一路上从没见过的各种蔬菜却也让他眼界大开，这真是“莫愁前路无知己，西出阳关不虚行”。

第五小组：

【菜名】昭君出塞

【原料】葡萄、石榴、西瓜、哈密瓜、蜜橘

【做法】将葡萄洗干净，将石榴去壳，西瓜、哈密瓜、蜜橘去皮只留果肉；然后将几种水果组成拼盘。

【小组发言】大家都知道，在中国历史上关于王昭君的故事和传说真是太多了，作为和亲的美好使者，她为实现汉朝和匈奴长期的和平共处做出了自己最大的贡献。但是，作为昭君的家乡人，我们认为她是舍不得离开生养了自己的故土的。我们做的是一道水果拼盘，葡萄、石榴、西瓜、哈密瓜都是来自于西域，而蜜橘正是昭君家乡的特产，我们希望昭君在出塞之后仍然可以能够品尝到来自家乡的蜜橘，以解思乡之苦。

第六小组：

【菜名】民族融合

【原料】新鲜羊肉、胡萝卜、洋葱、清油、羊油、大米

【做法】

1．原料洗净，将羊肉、胡萝卜、洋葱切成小块备用；

2.用清油将羊肉了炸好，再放洋葱和胡萝卜在锅里炒，并酌情放盐加水；

3．再把洗泡好的大米放入锅内，不要搅动，焖熟即可。

【小组发言】这就是新疆维吾尔族的传统风味食品──手抓饭。也许同学们会问，我们为什么把它命名为“民族融合”呢？请听我慢慢道来：自从张骞通西域之后，西汉政府开始在这一地区设置西域都护府，新疆地区就是我国领土神圣而不可分割的一部分了。手抓饭中的羊肉、胡萝卜和洋葱等原料都是西域特产，而原料大米则是我国南方人民的主食，这就象征着我国各民族亲如一家。大家觉得“民族融合”这个名字恰当吗？

【评选结果】“炎黄子孙”做法简单，但其命名恰当，寓意深刻，以其命名取胜；“三‘丝’鼎立”色彩鲜艳，搭配协调，以其色香味取胜；“昭君出塞”将普通的水果拼盘赋予浓浓的情意，让人回味无穷，以情取胜……这三道为今天的胜出者。当然其他各道菜品也都有其亮点。

【教师小结】看到这一道道美味佳肴，同学们是不是有垂涎欲滴的感觉呢？通过这次活动，我看到大家集思广益、各显其能，充分发挥了大家的想象力，特别是当我们把这些菜肴放在这张大桌子上时，不知道大家意识到没有，其实生活中处处有历史。我们这次活动的题目是“食‘说’中国”，其实我们同样可以“衣‘穿’中国”、“乐‘唱’中国”等等。而无论从哪种活动中我们都可以看出中华民族的发展是各个民族之间互相交流，相互融合的历史，而且各国、各地区之间的交流对促进彼此的发展都有重要而深远的意义。

张骞通西域和丝绸之路的开通，增进了民族之间的了解与沟通，也拉开了中外交流的序幕。诚然，我们做的这一桌菜还不够丰盛，但随着我们历史知识的不断丰富，我们会了解到更多关于民族融合、中外交流方面的知识，我相信，我们的这桌历史大餐一定会越来越丰盛。

学生天地：

初高中历史课本、辞海、菜谱等，当然最需要的是自己的创意。

附：学生作品照片(略)

背景资料：

张骞通西域后的经济交流

张骞通西域后，汉族的丝绸、漆器、金属工具、纸以及土特产，如生姜、肉桂、桃、李、黄连、土茯苓等等传入西域。一些先进的技术，如桑蚕技术、纺织技术、冶铁技术、开渠凿井技术、农耕技术以及后来的造纸术、印刷术和火药，都是沿着丝绸之路辗转传到世界各地的。

西域的土特产，如毛织毡毯、芝麻、胡豆（蚕豆、豌豆、绿豆等）、核桃、胡瓜（黄瓜、西瓜）、大葱、胡椒、胡萝卜、苜蓿、葡萄、石榴、骆驼、驴、汗血马等先后传入内地。

这不仅促进了经济发展，也丰富了人民的物质文化生活。

张骞通西域后的文化交流

张骞通西域后，中原的饮食、衣着、建筑、文字、乐舞等传入西域，并通过西域传到西亚、欧洲各地，西域各族仰慕中原文明，纷纷来到汉都长安学习汉文化，开始形成“中华文明圈”。

西域文化如胡服、胡舞、胡戏、胡乐、琵琶、箜篌等也传入内地；西方在医学、天文学、数学、建筑学、地理学、音韵学等许多领域，也给辉煌灿烂的中华文化输送了新鲜养料，使其更加丰富多彩。另外，对中国人民的思想和政治、经济生活都发生过重大影响的佛教、景教、伊斯兰教、扶教、摩尼教等，也都是从丝绸之路传入中国的。

一些常见食品的原产地（备注：辞海1989年缩印本）

萝卜：原产我国，各地均有栽培。

胡萝卜：原产地中海地区，我国普遍栽种。

胡椒：原产热带亚洲，我国广东、广西、云南、台湾等地有栽培。

黄瓜：又名胡瓜。

菠菜：原产地伊朗，我国各地普遍栽种，为主要绿叶菜之一。

辣椒：原产南美洲热带，我国普遍栽种。

枣：原产我国，以河北、山东、河南、陕西、甘肃、山西等地最多。

莴笋：原产地中海沿岸，除华南栽培较少外，遍及南北。

马蹄：又名荸荠，原产印度，在我国主要分布于江苏、安徽、浙江、广东等低洼地区。

洋葱：原产西南亚，我国普遍栽培。

西瓜：原产非洲，我国除少数寒冷地区外，南北皆有栽培。

柑橘：原产我国，我国中部、南部地区均有栽培。